

## SEMANA DE 29 DE JUNHO A 03 DE JULHO

### 1º CICLO E JI

#### SEGUNDA-FEIRA // 29 DE JUNHO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de cenoura

**PRATO** | Arroz de ervilhas e brócolos salteados com hambúrguer de frango no forno - **Alergénios: contém glúten**

**VEGETARIANO** | Massa cotovelinhos gratinada com espinafre, couve-flor, queijo e salada mista - **Alergénios: contém glúten, lactose**

**SOBREMESA** | Fruta da época

**LANCHE** | Pão com manteiga e batido de fruta - **Alergénios: contém glúten, lactose**

#### TERÇA-FEIRA // 30 DE JUNHO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Aveludado de legumes

**PRATO** | Salada de batata, cenoura, ervilhas e peixe com salada de alface e beterraba - **Alergénios: pescado**

**VEGETARIANO** | Chili vegetariano com arroz - **Alergénios: contém soja**

**SOBREMESA** | “Surpresa verde” – Bolo de agrião - **Alergénios: contém glúten, lactose, ovo**

**LANCHE** | Pão com queijo e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

#### QUARTA-FEIRA // 01 DE JULHO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Feijão catarino com hortaliça

**PRATO** | Massa espiral com brócolos, cenoura aos cubos, ovo, queijo e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, lactose, ovo**

**VEGETARIANO** | Massa espiral com brócolos, cenoura aos cubos, ovo, queijo e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, lactose, ovo**

**SOBREMESA** | Fruta da época

**LANCHE** | Pão com fiambre de aves e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

#### QUINTA-FEIRA // 02 DE JULHO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de espinafres

**PRATO** | Arroz de atum com salada de alface e tomate - **Alergénios: contém glúten, pescado**

**VEGETARIANO** | Arroz de ervilhas com ovo mexido e salada de alface e cenoura - **Alergénios: contém ovo**

**SOBREMESA** | Fruta da época

**LANCHE** | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura - **Alergénios: contém glúten, lactose**

#### SEXTA-FEIRA // 03 DE JULHO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Legumes

**PRATO** | Massa macarronete com cenoura ralada e frango desfiado acompanhado com salada de alface - **Alergénios: contém glúten**

**VEGETARIANO** | Lasanha de legumes com salada de alface e tomate - **Alergénios: contém glúten, lactose**

**SOBREMESA** | Fruta da época

**LANCHE** | Delícia de aveia com banana - **Alergénios: contém glúten, lactose**